

ما می توانیم این ها را قانونمند و علمی کنیم و با نظام و ضابطه، جوان هایی را که به این رشته ورزشی (ورزش باستانی) شوق دارند پیش ببریم.

مقام معظم رهبری مضرت آیت ا... فامنه ای (مدظله العالی)



آئین نامه قوانین و مقررات مسابقات ورزش زورخانه ای (تیمی و مهارت های فردی زورخانه ای)

فدراسیون ورزش باستانی و کشتی پهلوانی
جمهوری اسلامی ایران

اردیبهشت ماه ۱۴۰۳



مقررات عمومی در مسابقات تیمی و مهارت های فردی زورخانه ای؛

۱. رشته مهارت های فردی شامل چرخ تیز، چرخ چمنی، میل بازی، سنگ، کباده و میل گیری سنگین می باشد.
۲. یک ورزشکار می تواند در کلیه مهارت ها شرکت نماید ولی فقط شرکت در دو مهارت فردی مجاز است.
(مرشد نیز می تواند در دو مهارت از مهارت های فردی شرکت نماید)
۳. قبل از مسابقه باید ادوات ورزشی مورد کنترل کمیته فنی قرار گیرد و از نظر وزن و ابعاد تایید شود.
۴. هنگام انجام مسابقه در صورت ایجاد نقص در ادوات ورزشی، پس از تعویض وسیله ضمن احتساب زمان تلف شده، مسابقه ادامه می یابد و یا بنا به تشخیص سرداور، مسابقه در زمان مناسب دیگری تجدید می گردد.
۵. ارائه گواهی سلامت پزشکی قبل از انجام مسابقه برای شرکت کنندگان الزامی است و حسن اجراء و مسوولیت آن بعهدہ سرپرست تیم ها می باشد و در صورت عدم ارائه آن هنگام پذیرش از حضور تیم یا آن شرکت کننده جلوگیری بعمل می آید.
۶. حضور سرپرستان یا مربیان تیم ها در جلسات توجیهی و فنی الزامیست.
۷. وزن کشی ورزشکاران با شورت و تی شرت ورزشی انجام خواهد شد.

داوری؛

۱. در کلیه مهارت ها، یک نفر جدول نویس، یک نفر سرپرست فنی، اعضای کمیته فنی، یک نفر سرپرست داوران، یک نفر داور وسط، سه تا پنج نفر داور و یک نفر متصدی الکترونیک باید حضور داشته باشند.
۲. مجموع امتیازات سه یا پنج داور، با امتیاز رکوردهای کسب شده، ملاک محاسبه می باشد.
۳. کلیه داوران حاضر در مسابقات، متصدی الکترونیک و جدول نویس زیر نظر سرپرست داوران فعالیت می نمایند.
۴. سرپرست داوران زیر نظر سرپرست مسابقات فعالیت می کنند.
۵. داوران فعال هر سال حق حضور در مسابقات کشوری به عنوان ورزشکار، مربی یا سرپرست را ندارند.

الف) وظایف جدول نویس؛

۱. ثبت نام، قرعه کشی و ثبت وزن ورزشکاران در زمان وزن کشی (زمان قرعه کشی و وزن کشی در روز ورود ورزشکاران به محل اسکان می باشد).
۲. دریافت پرینت نهایی امضا شده جهت ثبت نتایج مسابقات.
۳. استخراج نتایج فردی و تیمی و ارائه به سرپرست فنی مسابقات جهت تایید نهایی.

ب) وظایف متصدی الکترونیک؛

۱. آماده نمودن تجهیزات داوری الکترونیک.
۲. ثبت زمان، تعداد رکوردها، امتیازات و انجام تغییرات لازم در تابلوی الکترونیک با هماهنگی و تحت نظارت سرپرست داوران.
۳. پرینت نهایی نتایج و اخذ امضای داوران و تحویل به جدول نویس.

ج) وظایف داور وسط؛

۱. کنترل وسایل و تجهیزات ورزشی قبل از مسابقات.
۲. اعلام آغاز و پایان مسابقه جهت اقدام متصدی الکترونیک با تایید سرداور و با علامت دست جهت اطلاع مرشد و داوران کنار.
۳. هدایت مسابقه، تذکر و اخطار به شرکت کنندگان و مربیان تیم ها.



(د) وظایف داوران؛

۱. اعلام امتیاز هر مرحله از مسابقه با هماهنگی داور وسط و متصدی الکترونیک.
۲. امضاء برگه پرینت نهایی و ارائه آن به سر داور.

(ه) وظایف سرداور؛

۱. کنترل تعداد رکوردها و اندازه گیری زمان.
۲. هدایت داوران.
۳. اعلام امتیاز سوم یا پنجم داوران و کنترل مجموع امتیازات.
۴. امضا و تحویل پرینت نهایی به جدول نویس.
۵. اعلام قطع فنی مسابقه در صورت ضرورت.

(و) وظایف سرپرست داوران؛

۱. تعیین و اعلام ترتیب انجام مسابقات به جدول نویس.
۲. تعیین سرداور، داوران کنار و داور وسط.
۳. نظارت و ارزیابی سرداوران، داوران و متصدی الکترونیک.
۴. داوران آزمایشی زیر نظر سرپرست داوران، دوره آموزشی را در حین مسابقات طی می نمایند.
۵. بررسی اعتراضات واصله با همکاری کمیته فنی و پاسخگویی لازم.
۶. شرح وظیفه سرپرست داوران، در صورتی که مسابقات در ۲ گود برگزار شود به یکی از داوران دیگر تفویض می گردد.

(ز) وظایف سرپرست فنی؛

۱. اعلام چگونگی مکان و نیازهای فنی مسابقات جهت آماده سازی به واحد اجرایی مسابقات و تایید آمادگی های فنی برای برگزاری آن.
۲. وزن کشی ورزشکاران در مسابقات پس از ثبت نام توسط پذیرش با کارت شناسایی عکس دار و مهر و امضاء سرپرست مسابقات توسط سرپرست فنی یا اعضای کمیته فنی با نظارت سرپرست مسابقات و نماینده فدراسیون انجام خواهد شد.
۳. اخذ تصمیم نهائی در مرحله آخر پاسخگویی به اعتراضات سرپرست تیم ها.
۴. تایید نتایج فردی و تیمی استخراج شده توسط جدول نویس جهت صدور احکام نفرات برتر.
۵. نظارت بر چگونگی انجام مسابقه بدون دخالت مستقیم در مسابقه با ارائه تذکر به سرداور.
۶. نظارت بر عملکرد مجموعه داوری، بدون دخالت مستقیم در داوری با ارائه تذکر به سرپرست داوران.
۷. ارائه گزارش موارد مثبت و منفی در خصوص موارد بند ۱ و ۲ و چگونگی رعایت قوانین و مقررات فنی در مسابقات به انجمن زورخانه ای جهت بررسی و اقدامات لازم.
۸. سرپرست کمیته فنی می تواند با تایید نماینده فدراسیون در صورتی که تشخیص دهد داوران به تیم یا نفرات شرکت کننده در مسابقه نمرات صحیح نداده باشند، درخواست بازبینی فیلم مسابقه را بنماید.



ی) وظایف سرپرست مسابقات ؛

- ۱- تأیید محل برگزاری مسابقه، خوابگاه شرکت کنندگان، عوامل اجرایی و سالن غذاخوری.
- ۲- پیگیری در جهت حضور تیم پزشکی، آمبولانس و نیروی حراست و حفاظت فیزیکی در محل برگزاری مسابقات.
- ۳- برنامه ریزی برای ثبت نام، وزن کشی و قرعه کشی مسابقات.
- ۴- برنامه ریزی برای جلسه توجیهی مربیان و سرپرستان با اعضای کمیته فنی.
- ۵- تعیین و اعلام ترتیب انجام مواد مسابقات برابر برنامه تدوین شده به سرپرست داوران.
- ۶- دریافت برگه اعتراض از سرپرست یا مربی تیم ها و ارجاع به مسئول فنی مسابقات.
- ۷- تأیید نهایی نتایج به دست آمده توسط تیم ها در مسابقات.
- ۸- امضاء دفترچه داوران و مربیان حاضر در مسابقات.
- ۱۰- ارائه گزارش کتبی برگزاری مسابقات به دبیر فدراسیون.
- ۱۱- سرپرست فنی، داوران، پذیرش، استعدادیابی و تدارکات مسابقه زیر نظر سرپرست کل مسابقات فعالیت می نمایند.
- ۱۲- اعلام آماده بودن دوربین ها برای شروع مسابقه به سرپرست داوران .

ک) نحوه اعتراض به امتیازات داوران در مسابقات؛

۱. درخواست کتبی اعتراض به امتیازات توسط سرپرست یا مربی تیم انجام می شود و زمان آن حداکثر ۵ دقیقه بعد از اعلام نتیجه مسابقه می باشد.
۲. سرپرست یا مربی تیم می تواند در مسابقات تیمی فقط به **دو بخش** از نتیجه تیم تحت سرپرستی خود اعتراض نماید.
۳. برای بازبینی فیلم اعتراض باید مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (معادل یک میلیون تومان) توسط سرپرست تیم به حساب فدراسیون واریز و فیش واریزی نیز به پیوست ضمیمه اعتراض گردد و یا بصورت نقدی به نماینده فدراسیون تحویل شود، در صورت قابل قبول بودن اعتراض، وجه دریافتی مسترد خواهد شد.
۴. باید در درخواست کتبی اعتراض (برابر فرم شماره ۴) دقیقاً بخش امتیاز دهی مورد اعتراض، مشخص شود.
۵. رسیدگی به اعتراض فقط در صورتی که اختلاف در آراء داوران وجود داشته باشد، قابل بررسی می باشد.
۶. در صورت اختلاف بین رای نهایی داوران، نظر کمیته فنی ملاک عمل خواهد بود.
۷. بازبینی فیلم توسط سرپرست فنی مسابقات، یک عضو فنی و همچنین سرپرست داوران یا سرداور آن گود انجام می شود.

ل) نحوه محاسبه امتیازات در مجموع مسابقات قهرمانی کشور ؛

مسابقات تیمی زورخانه ای	مسابقات فردی (مهارت فردی - میاننداری انفرادی - هنر مرشدی)	
۵۰ امتیاز	۱۰ امتیاز	مقام اول
۴۵ امتیاز	۹ امتیاز	مقام دوم
۴۰ امتیاز	۸ امتیاز	مقام سوم
۳۵ امتیاز	۷ امتیاز	مقام سوم مشترک
۳۰ امتیاز	۶ امتیاز	مقام پنجم
۲۵ امتیاز	۵ امتیاز	مقام ششم
۲۰ امتیاز	۴ امتیاز	مقام هفتم
۱۵ امتیاز	۳ امتیاز	مقام هشتم
۱۰ امتیاز	۲ امتیاز	مقام نهم
۵ امتیاز	۱ امتیاز	مقام دهم

امتیاز هر تیم در یک مسابقه بر اساس جمع امتیازات مقام های کسب شده در مسابقات انفرادی و تیمی زورخانه ای محاسبه خواهد شد. در صورت تساوی امتیاز دو تیم، مرغوبیت مدال ملاک برتری یک تیم است.



فصل اول

"تیمی زورخانه‌ای"



الف. کلیات؛

۱. تعداد ورزشکاران یک تیم با احتساب میانداری در تمامی رده های سنی (۵ نفر) + (۱ نفر ذخیره) می باشد. مدال و حکم به نفر ذخیره و مرشد تیم نیز تعلق می گیرد. (مرشد نیز می بایست در رده سنی ورزشکاران باشد به جز رده سنی نونهالان که فقط می توانند از یک رده سنی بالاتر استفاده کنند). لازم به ذکر است به مرشدانی از رده سنی بالاتر در مسابقات نونهالان حضور دارند، حکم و مدال تعلق نمی گیرند.
 ۲. زمان انجام مسابقه تیمی زورخانه ای ۱۵ دقیقه شامل : ورود به گود، شنو، نرمش پشت تخته، میل گیری، پازدن، دعا و خروج از گود می باشد و هر تیم می تواند از ۲ مهارت های فردی سنگ و کباده یک مورد و از ۲ مهارت های فردی میل بازی و چرخ یک مورد را بر اساس قابلیت تیم خود انتخاب و اجرا نماید.
 ۳. آغاز زمان هر تیم با ورود اولین ورزشکار به گود محاسبه می شود.
 ۴. کلیه سرفصل هایی که از لفظ "**باید**" استفاده شده است در صورت عدم انجام منجر به از دست رفتن امتیاز آن بخش گردیده و امتیاز آن بخش صفر تلقی می گردد.
 ۵. کلیه حرکاتی که ممنوع اعلام می شود، در صورت انجام آن حرکت، امتیاز آن مرحله، صفر تلقی می گردد.
 ۶. کلیه حرکاتی که اجباری اعلام می شود، در صورت عدم انجام آن حرکت، امتیاز آن مرحله، صفر تلقی می گردد.
 ۷. صحت حرکت ورزش پهلوانی در ورزش سنتی و شیرینکاری با هماهنگی کامل ورزشکاران، ارزیابی و امتیاز دهی می گردد، بنابراین ورزش سنتی لازمه کلیه قسمتها می باشد.
 ۸. چنانچه اصل هر حرکت به درستی انجام نشود، شیرینکاری در آن قسمت محاسبه نخواهد شد. عبارتی چنانچه صحت حرکت مورد قبول نباشد، شیرینکاری هم در آن بخش محاسبه نمی شود.
 ۹. شیرینکاری باید به صورت شکیل، زیبا، با استیل ورزشی و با هماهنگی کامل ورزشکاران انجام شود، مثلاً فرهای بدون استپ، کج، ناقص و ... امتیاز ندارد.
 ۱۰. یک نفر که به عنوان میانداری انتخاب می شود با شماره پیراهن یک می تواند، میل گیری و پازدن را به دیگران تفویض نماید، ولی شنو، نرمش و دعا را باید خودش انجام دهد.
 ۱۱. مربی می تواند ورزشکار ذخیره خود را فقط برای یکبار با یکی از ورزشکاران داخل گود تعویض نماید.
- توضیح:** این تعویض با اجازه گرفتن از سرداور و فقط قبل از شروع میل بازی و یا قبل از شروع پا زدن در زمانی که ورزشکاران در حال انجام هیچ حرکتی نباشند، امکان پذیر است.
۱۲. در صورت مصدومیت یکی از ورزشکاران قبل از تعویض، مسابقه ادامه می یابد تا حداکثر ظرف ۹۰ ثانیه بهبود یابد و به مسابقه برگردد. در صورت تداوم آسیب دیدگی، ورزشکار ذخیره جایگزین ورزشکار مصدوم می گردد و اگر مصدومیت ورزشکار بعد از تعویض باشد، ورزشکاری که قبلاً تعویض شده، می بایست جایگزین ورزشکار مصدوم گردد. در صورتی که در هنگام برگزاری مسابقه نفر دوم مصدوم شود و با تشخیص پزشک مسابقه قادر به بازگشت به مسابقات نباشد از آن لحظه ۱۰٪ از جمع امتیازاتی که تیم کسب نموده است کسر خواهد شد.
- توضیح:** چنانچه ورزشکار آسیب دیده تمارض کرده باشد تیم از جدول مسابقات حذف خواهد شد. (لازم به تذکر است تمارض، آسیب دیدگی و بهبود با نظر پزشک تعیین می گردد)
- توضیح:** در صورت مصدومیت یا تعویض میانداری (شماره ۱) و خروج نامبرده از گود، وظایف ایشان به ورزشکار با پیراهن (شماره ۲) محول می گردد.
۱۳. پرتاب نمودن وسایل ورزشی اعم از میل، تخته شنو، کباده، سنگ و ... ممنوع می باشد به عبارتی برداشتن و قرار دادن وسایل بر سر جای خود باید با رعایت احترام انجام شود.
 ۱۴. غلت زدن در تمام طول ورزش ممنوع می باشد و فقط در میل بازی، قوانین ویژه ای دارد.



۱۵. انجام حرکات اسکالوپ، نیم پشتک، پشتک، وارو، نیم وارو و وارو لب گود در آیتم های ورود، شنو، پای چپ و راست و پا تبریزی فقط برای یک مرتبه در هر آیتم مجاز می باشد. (در میل بازی قوانین ویژه ای دارد)
۱۶. ترتیب حرکات در بخش های کلی و جزئی باید رعایت شود، چنانچه هر حرکتی خارج از ترتیب انجام شود آن حرکت امتیاز ندارد.
۱۷. در مهارت های فردی تیمی زورخانه ای، به ارزیابی ضعیف و متوسط امتیاز تعلق نمی گیرد.
- تبصره ۱:** در صورت تساوی امتیازات در مسابقات تیمی زورخانه ای، ملاک برتری، کسب امتیازات بیشتر در مجموع چهار آیتم اصلی شنو، نرمش، میل گیری و پازدن می باشد و اگر باز هم مساوی شوند ۲ مهارت های فردی ملاک برتری آن تیم خواهد بود.
۱۸. پیراهن ورزشی همراه با شلوار ورزش پهلوانی می بایست به صورت متحدالشکل باشد و در غیر این صورت از انجام مسابقه جلوگیری بعمل می آید.
۱۹. استفاده از عبارات و آرم های نامتعارف روی پیراهن ورزشکاران و مربیان ممنوع می باشد.
۲۰. پیراهن کلیه ورزشکاران یک دست و از شماره ۱ میاندار، شماره ۲ (ذخیره میاندار) ... شماره گذاری شده باشد.
۲۱. ظاهر افراد باید متناسب با شئونات جامعه اسلامی و معیارهای ورزش پهلوانی باشد. (مانند خالکوبی، موهای نامتعارف و ...)
۲۲. به کلیه شیرینکاری بخش های مختلف بر اساس **کیفیت، سختی، نوآوری و چشمگیر بودن** امتیاز متوسط، خوب و یا عالی تعلق می گیرد.
- توضیح:** شیرینکاری های نوآورانه و خلاقانه نباید به اصالت ورزش زورخانه ای آسیب بزند.
۲۳. در شیرینکاری های تیمی زورخانه ای انجام فرهای با جابجایی، ایست آخر فر همراه با گام برداشتن، اجرای فرهای ناقص (انجام دو فر در هوا که استارت آن بیش از ۱۸۰ درجه باشد) حتی توسط یک نفر از اعضای تیم، باعث از دست رفتن امتیاز عالی می گردد.
۲۴. در تیمی زورخانه ای و میانداری انفرادی، مربی فقط در زمان سنگ و میل گذاری برای چرخیدن دور میل می تواند وارد گود مسابقه شده و در صورت ورود به گود به غیر از موارد اعلام شده امتیاز آن بخش صفر می گردد.

جزئیات برگزاری مسابقات تیمی زورخانه ای					
پیشکسوتان (۴۱ تا ۵۰ سال)	بزرگسالان (۱۹ تا ۴۰ سال)	جوانان (۱۶ تا ۱۸ سال)	نوجوانان (۱۳ تا ۱۵ سال)	نونهالان (۸ تا ۱۲ سال)	
۴۰	۴۰	۳۰	۲۴	۱۲	وزن سنگ یک جفت (کیلوگرم)
۱۴	۱۶	۱۴	۱۰	۶	وزن کباده (کیلوگرم)
۱	۱	۱	۰/۷۵	۰/۵	میل بازی هر میل (کیلوگرم)
۲۰	۳۰	۳۰	۲۵	۲۰	زمان چرخ تیز (ثانیه)
۳۰	۵۰	۵۰	۴۰	۳۰	زمان چرخ چمنی (ثانیه)
۲	۲/۵	۲	۱/۵	۱	وزن میل گیری هر میل (کیلوگرم)
۵ نفر					تعداد نفرات (بدون ذخیره)



ب. قوانین و امتیازات مراحل مختلف

مرحله ۱: ورود تا استقرار

۱. ورود ورزشکاران باید بدون وسایل ورزشی، به صورت تک تک و از روبروی سردم مرشد (پایین ترین نقطه گود) باشد.
۲. هنگام ورود، بوسیدن گود و رخصت یابی باید رعایت شود.
۳. کوبیدن تخته شنو روی زمین ممنوع است.
۴. مابین هر شیرینکاری باید حداقل ۲ جفت پای شاطری ساده انجام گیرد.
۵. در صورت انجام تمام صحت ها امتیاز عالی و اگر یک یا حداکثر ۲ مورد انجام نشود امتیاز خوب و اگر بیش از ۲ مورد انجام نشود امتیاز صحت صفر تلقی خواهد شد.

اصول کلی انجام حرکات صحیح ورود به گود (صحت)

۱. راستی قامت
۲. حداقل زاویه پا در هر جهش حدود ۹۰ درجه
۳. هماهنگی دست و پا
۴. جهش مناسب

این بخش **حداکثر ۵ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد:

۱ امتیاز	خوب	صحت حداکثر ۲ امتیاز
۲ امتیاز	عالی	
۱ امتیاز	متوسط	شیرینکاری حداکثر ۳ امتیاز (حداقل ۳ چشمه)
۲ امتیاز	خوب	
۳ امتیاز	عالی	

مرحله ۲: سنگ

۱. سنگ گیر بهتر است از مرشد رخصت بخواهد و سپس بر جا سنگی بوسه نمادین زند.
۲. در تمامی روش ها سنگ گیر یا سنگ گیران باید رو به مرشد سنگ بگیرند.
۳. حداکثر ۶ جفت سنگ پرس (دو جفت اول ساده) اجباری است و پس از آن باید سنگ گیری غلتان آغاز شود.

این بخش **حداکثر ۱۰ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد:

۱ امتیاز	(خوب) با خطاهای قابل قبول	۶ جفت پرس	روش اول (یک نفر سنگ گیر)
۲ امتیاز	(عالی) بدون خطا		
۱ امتیاز	(خوب) ۲ شیرینکاری با دو دست و ۲ شیرینکاری با یک دست	شیرینکاری پرس	
۲ امتیاز	(عالی) ۴ شیرینکاری با دو دست		
۱ امتیاز	(خوب) با خطاهای قابل قبول	۶ جفت غلتان	
۲ امتیاز	(عالی) بدون خطا		
۰ امتیاز	بدون هماهنگی	انجام روش اول توسط دو سنگ گیر	روش دوم (دو نفر سنگ گیر)
۱ امتیاز	با هماهنگی خوب		
۲ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۰ امتیاز	بدون هماهنگی	انجام روش اول توسط سه سنگ گیر	روش سوم (سه نفر سنگ گیر)
۲ امتیاز	با هماهنگی خوب		
۴ امتیاز	با هماهنگی عالی		

تذکره ۱: امتیاز اصلی در روش دوم و سوم همانند روش اول انجام می گردد ولی در صورت داشتن هماهنگی خوب یا عالی تا پایان سنگ گیری امتیاز ویژه آن روش به امتیاز اصلی اضافه می شود.

تذکره ۲: در روش دوم و سوم اگر فقط حدنصاب گرفته شود، نصف امتیاز هماهنگی خوب یا عالی تعلق می گیرد.



مرحله ۳: شنو

۱. در ابتدای این بخش ورزشکاران باید به حالت سلام باستانی (کنده زدن) بنشینند و به اشعار مرشد (حداقل یک بیت) گوش فرا دهند.
۲. در تمام شنوهای سرنوازی (چهار حرکتی)، شیرینکاری ها باید به روی تخته ختم شود.
۳. در شنوسرنوازی حداقل انجام ۲ حرکت ساده و در شنوی شلاقی ۱ و ۲ و ۳ انجام یک حرکت ساده اجباری می باشد.
۴. خواندن به سبک حماسی باید توسط مرشد در شنوی شلاقی ۱ و ۲ و ۳ انجام گردد و در این هنگام دست های ورزشکاران نباید از تخته جدا گردد. (به غیر از میاندار جهت تعویض شنو)

اصول کلی انجام حرکات صحیح شنو (صحت)

- ۱- هنگام انجام شنو کرسی (پا باز) پاشنه پا نباید از زمین جدا شود.
- ۲- ران نباید در آغاز شیرینکاری، فرود شیرینکاری و شنوی سنتی با زمین برخورد نماید.
- ۳- سینه می بایست با تخته مماس باشد.
- ۴- بازوها می بایست نزدیک به زیر بغل یا مماس با بدن باشد.
- ۵- هنگام پرس در شنو باید کمر با شانه ها در یک خط افقی باشد.
- ۶- زانو نباید هنگام شنو رفتن سنتی و زمان فرود شیرینکاری شکسته شود.

اصول کلی انجام حرکت صحیح شنوی پیچ (صحت)

- ۱- بدن نباید با زمین تماس پیدا کند.
 - ۲- از پاشنه تا پشت گردن باید به موازات زمین باشد.
 - ۳- سر باید هنگام پیچ زیر بغل قرار گیرد.
 - ۴- در هنگام جابجایی باید سینه مماس یا روی تخته قرار گیرد.
- این بخش حداکثر ۲۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

شنو شمارش حداکثر ۱ امتیاز	حداقل ۵ شماره (مناسب است که میاندار بشمارد)		۱ امتیاز
شنوی سرنوازی حداکثر ۸ امتیاز	صحت		خوب ۱ امتیاز عالی ۲ امتیاز
	شیرینکاری (حداقل ۵ حرکت)	متوسط	۲ امتیاز
		خوب	۴ امتیاز
		عالی	۶ امتیاز
شنوی شلاقی حداکثر ۱ امتیاز	صحت (حداقل ۳ حرکت)		۱ امتیاز
شنوی شلاقی ۱، ۲ و ۳ حداکثر ۸ امتیاز	صحت		خوب ۱ امتیاز عالی ۲ امتیاز
	شیرینکاری (در شلاقی ۳ - حداقل ۳ حرکت)	متوسط	۲ امتیاز
		خوب	۴ امتیاز
		عالی	۶ امتیاز
شنوی پیچ (حداقل ۶ حرکت) حداکثر ۲ امتیاز	صحت		خوب ۱ امتیاز عالی ۲ امتیاز



مرحله ۴: نرمش و گذاشتن تخته

۱. نرمش پشت تخته شامل ۶ بخش است که به ترتیب عبارتند از: جنگلی، پای چپ و راست (کرمانشاهی)، نرمش های زورخانه‌ای، خم گیری، گردن، نشست و برخاستن.
 ۲. در ابتدای پای جنگلی حداقل یک بیت شعر باید توسط مرشد خوانده شود.
 ۳. در ابتدای هر پای کرمانشاهی باید حداقل یک حرکت ساده توسط ورزشکاران انجام شود.
 ۴. می توان بعضی نرمش ها را میان نرمش جنگلی انجام داد که در انواع نرمش های زورخانه ای محاسبه خواهد شد.
 ۵. بخش گذاشتن تخته شامل حرکات (۱- جمع آوری تخته از روی زمین ۲- پا زدن با تخته ۳- قراردادن تخته در کنار گود) می گردد و بعد از برداشتن تخته باید پای شاطری انجام پذیرد. بعد از آن شیرینکاری صورت پذیرد.
 ۶. در نشست و برخاستن می بایست از نشستن شروع و به نشستن ختم گردد.
 ۷. انجام نشست و برخاستن روی پنجه پا و حتما بصورت کامل ۹۰ درجه به پایین انجام پذیرد.
 ۸. کف گرد نشسته در اول و آخر جزء نشست و برخاستن محسوب می شود و در زمان خواندن مرشد انجام شیرینکاری مجاز می باشد.
 ۹. در زمان خواندن مرشد انجام شیرینکاری نشست و برخاستن مجاز است.
- نرمش پشت تخته و گذاشتن تخته **حداکثر ۲۰ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد:

نرمش جنگلی حداکثر ۱ امتیاز	صحت		۱ امتیاز
پای کرمانشاهی حداکثر ۸ امتیاز	صحت		خوب ۱ امتیاز عالی ۲ امتیاز
	شیرینکاری	متوسط	۲ امتیاز
		خوب	۴ امتیاز
		عالی	۶ امتیاز
نرمش های زورخانه ای حداکثر ۱ امتیاز	صحت (حداقل ۴ حرکت - هر کدام ۴ تکرار)		۱ امتیاز
نرمش خم گیری حداکثر ۱ امتیاز	صحت (حداقل ۱ حرکت هر کدام)		۱ امتیاز
نرمش گردن حداکثر ۱ امتیاز	صحت (حداقل ۶ شماره)		۱ امتیاز
نشستن و برخاستن حداکثر ۵ امتیاز	صحت		خوب ۱ امتیاز عالی ۲ امتیاز
	شیرینکاری	متوسط	۱ امتیاز
		خوب	۲ امتیاز
		عالی	۳ امتیاز
گذاشتن تخته شنو حداکثر ۳ امتیاز	صحت		۱ امتیاز
	شیرینکاری	خوب	۱ امتیاز
		عالی	۲ امتیاز



مرحله ۵: میل بازی

این بخش حداکثر ۱۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

۱ امتیاز	چشمه های خوب – حداکثر ۱ افت	۲ میل بازی (حداقل ۵ چشمه)	روش اول (یک نفر میل باز) حداکثر ۶ امتیاز
۲ امتیاز	چشمه های عالی – بدون افت		
۱ امتیاز	چشمه های خوب – حداکثر ۱ افت	۳ میل بازی (حداقل ۵ چشمه)	
۲ امتیاز	چشمه های عالی – بدون افت		
۱ امتیاز	جفتی + ضربدری	۴ میل بازی	
۲ امتیاز	جفتی + (۲ چشمه الف یا ۱ فر یا ۱ چشمه الف و ب) + ضربدری		
۴ امتیاز	با هماهنگی خوب	انجام روش اول با هماهنگی توسط دو نفر	روش دوم (دو نفر میل باز) حداکثر ۸ امتیاز
۸ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۴ امتیاز	با هماهنگی خوب	پاسکاری ۳ میل بازی (۳ چشمه متفاوت) و یک دور تکرار شود ۴ میل بازی (۲ چشمه متفاوت)	روش دوم (دو نفر میل باز) حداکثر ۸ امتیاز
۸ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۵ امتیاز	با هماهنگی خوب	انجام روش اول با هماهنگی توسط سه نفر	روش سوم (سه نفر میل باز) حداکثر ۱۰ امتیاز
۱۰ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۵ امتیاز	با هماهنگی خوب	پاسکاری ۳ میل بازی (۳ چشمه که هر کدام ۱ دور تکرار شود) و ۴ میل بازی (۲ چشمه که هر کدام ۱ دور تکرار شود)	روش سوم (سه نفر میل باز) حداکثر ۱۰ امتیاز
۱۰ امتیاز	با هماهنگی عالی		

- در پاسکاری با اولین افت ، نمره تعلق نمی گیرد.



مرحله ۶: میل گیری

۱. این بخش به ترتیب شامل میل گیری آرام، نرمش با میل و میل گیری تند است.
۲. در ابتدای میل گیری آرام و تند ۲ جفت میل گیری ساده باید انجام گردد.
۳. در میل گیری آرام، ما بین هر شیرینکاری ۱ جفت ساده و در میل گیری تند، ما بین هر شیرینکاری ۲ جفت ساده باید انجام گردد.
۴. کفگرد و فرزدن در میل گیری ممنوع است.

اصول کلی انجام صحیح میل گیری (صحت)

۱. راستی قامت.
 ۲. فاصله پاها از هم (پاها باید تقریباً هم عرض شانه باشد).
 ۳. عدم اصابت میل به بدن و میل ها به هم.
 ۴. چرخش کامل میل و چرخش مناسب بدن.
- این بخش **حداکثر ۲۰ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد:

برداشتن میل حداکثر ۲ امتیاز		شیرینکاری	خوب	۱ امتیاز
			عالی	۲ امتیاز
میل گیری آرام حداکثر ۸ امتیاز		صحت	خوب	۱ امتیاز
			عالی	۲ امتیاز
		شیرینکاری (حداقل ۳ چشمه ساده یا تلفیقی)	متوسط	۲ امتیاز
			خوب	۴ امتیاز
			عالی	۶ امتیاز
نرمش با میل		صحت (حداقل ۲ حرکت ۴ شماره ای)		
میل گیری تند حداکثر ۸ امتیاز		صحت	خوب	۱ امتیاز
			عالی	۲ امتیاز
		شیرینکاری (حداقل ۳ چشمه ساده یا تلفیقی)	متوسط	۲ امتیاز
			خوب	۴ امتیاز
			عالی	۶ امتیاز
گذاشتن میل حداکثر ۲ امتیاز		شیرینکاری	خوب	۱ امتیاز
			عالی	۲ امتیاز

- برای کسب امتیاز متوسط، حداقل ۳ چشمه ساده با هماهنگی بالا.
- برای امتیاز خوب، حداقل ۳ چشمه تلفیقی با هماهنگی خوب.
- برای امتیاز عالی، حداقل ۳ چشمه تلفیقی با هماهنگی عالی.
- چشمه تلفیقی در میل گیری آرام باید سه جفت یا بیشتر باشد.
- چشمه تلفیقی در میل گیری تند باید چهار جفت یا بیشتر باشد.
- در میل گیری آرام و یا تند اگر حتی یک چشمه شیرینکاری ساده گرفته شود و دو شیرینکاری بعد تلفیقی باشد امتیاز متوسط با آن بخش تعلق می گیرد.



مرحله ۲: پازدن

۱. در ابتدای این بخش ورزشکاران می توانند همراه با انجام شیرینکاری استقرار پیدا کنند و سپس در حالت سکون، باید رخصت یابی توسط میاندار پا از مرشد انجام پذیرد.

۲. این بخش به ترتیب شامل پای اول، پای ضربدری، پای شاطری، پای جفتی، پای تبریزی و پای یا فتاح است.

۳. چرخیدن در پای اول و شاطری حداقل برای ۵ شماره (۵ بار) و در پا تبریزی ۱ (۳ شماره یا ۳ بار) قابل قبول است.

اصول صحیح انجام اجرای پای تبریزی (صحت)

۱- پاها به صورت کشیده و زانو راست و به صورت حدود ۹۰ درجه باید باشد.

۲- از ابتدای شروع پای تبریزی زانو باید صاف و پایی که در حالت سکون قرار دارد روی پنجه باشد.

۳- باید حرکات دست و پا به صورت معکوس از بالا به پایین انجام گیرد.

۴- به اجرای صحیح پای اول که شامل هماهنگی دست ها و پاها و همچنین جهش و راستی قامت باشد ۱ امتیاز تعلق می گیرد.

۵- به اجرای صحیح پای ضربدری که پا از زانو بصورت ضربدری عبور نماید و حداقل باید ۶ مرتبه انجام گیرد ۱ امتیاز صحت تعلق می گیرد.

۶- به اجرای صحیح پای شاطری که همراه با جهش مناسب و رعایت زاویه پا که برای هر میان کوب ۱ مرتبه تکرار می شود ۱ امتیاز صحت تعلق می گیرد.

۷- اجرای صحیح پای جفتی که حداقل ۵ مرتبه با جهش مناسب انجام شود. (در صورت عدم انجام امتیاز پای شاطری صفر می گردد)

۸- صحت پای یا فتاح همانند صحت در پای تبریزی می باشد. پای یا فتاح در هر قسمت باید حتماً ۱ بار ساده انجام شود.

چرخ های بین پا :

چرخ پای اول ۱ امتیاز

چرخ پای شاطری ۱ امتیاز

چرخ تبریزی یک (تکفر) ۱ امتیاز

این بخش حداکثر ۲۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد :

استقرار پا			صحت		۱ امتیاز
حداکثر ۳ امتیاز			شیرینکاری	خوب	۱ امتیاز
				عالی	۲ امتیاز
پای اول			صحت		
حداکثر ۲ امتیاز			چرخ		
			صحت		
پای ضربدری			صحت		
حداکثر ۱ امتیاز			چرخ		
			صحت		
پای شاطری			صحت		
حداکثر ۲ امتیاز			چرخ		
			باید		
پای جفتی			صحت	خوب	۱ امتیاز
				عالی	۲ امتیاز
				متوسط	۲ امتیاز
			شیرینکاری	خوب	۴ امتیاز
				عالی	۶ امتیاز
			چرخ تبریزی یک (تکفر)		
پای یا فتاح			صحت		
			شیرینکاری	خوب	۱ امتیاز
				عالی	۲ امتیاز



مرحله ۸ : چرخیدن

این بخش حداکثر ۱۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد :

سه پا (اجباری)			روش اول حداکثر ۶ امتیاز
۲ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز (یک نفر)	
۳ امتیاز	صحت عالی		
۲ امتیاز	صحت خوب	چرخ چمنی (یک نفر)	
۳ امتیاز	صحت عالی		
۲ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز (یک نفر)	روش دوم حداکثر ۸ امتیاز
۳ امتیاز	صحت عالی		
۳ امتیاز	با هماهنگی خوب	چرخ چمنی دو نفر - زمان طبق روش اول	
۵ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۳ امتیاز	صحت خوب	یا چرخیدن یک نفر دور هر ۵ میل	
۵ امتیاز	صحت عالی		
۲ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز (یک نفر)	روش سوم حداکثر ۱۰ امتیاز
۳ امتیاز	صحت عالی		
۵ امتیاز	با هماهنگی خوب	چرخ چمنی سه نفر - ۳۰ ثانیه	
۷ امتیاز	با هماهنگی عالی		

- در این بخش چرخ ها باید در دایره مصوب باشد.
- در تمامی روش ها باید چرخ تیز به صورت کامل انجام شود در غیر این صورت انجام چرخ های بعدی امتیاز ندارد.
- اگر چرخنده برای روش دوم دور ۵ میل را انتخاب کند باید ۴ میل دور دایره و یک میل در وسط دایره قرار گیرد.

مرحله ۹ : کباده

در ابتدای کباده زدن بهتر است رخصت یابی از مرشد انجام شود.

انجام کباده زدن به تعداد (۴۰ جفت) پرتاب باید انجام شود.

این بخش حداکثر ۱۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

روش اول (یک نفر کباده زن)	صحت	(خوب) با خطاهای قابل قبول	
		(عالی) بدون خطا	
	شیرینکاری	خوب (حداقل ۳ شیرینکاری - هر کدام ۳ بار تکرار)	
		عالی (حداقل ۵ شیرینکاری - هر کدام ۳ بار تکرار)	
روش دوم (دو نفر کباده زن)	انجام روش اول توسط دو کباده زن	بدون هماهنگی	
		با هماهنگی خوب	
		با هماهنگی عالی	
روش سوم (سه نفر کباده زن)	انجام روش اول توسط سه کباده زن	بدون هماهنگی	
		با هماهنگی خوب	
		با هماهنگی عالی	



مرحله ۱۰: دعا

۱. در صورتی که تیمی به مرحله دعا نرسد، ۲۵ امتیاز از مجموع امتیازات کسر می گردد.
 ۲. در دعا باید حداقل ۵ دعا با ختم صلوات توسط میاندار انجام گردد.
 ۳. هنگام دعا بهتر است دستها به سمت آسمان باشد.
 ۴. مناسب است در دعا، میاندار از راه رفتن پرهیز نموده و از عبارات سنتی بیشتر استفاده کند (از نام بردن افراد پرهیزد).
- این بخش **حداکثر ۲ امتیاز** دارد، که با توجه به **فن بیان**، **رسا بودن**، **متفاوت بودن و شمرده بیان کردن دعا** به شرح ذیل امتیاز تعلق می گیرد:

- خوب ۱ امتیاز
- عالی ۲ امتیاز

مرحله ۱۱: خروج از گود

۱. خروج از روبروی سردم - پایین ترین نقطه گود - **باید** باشد.
 ۲. خروج **باید** به صورت تک به تک باشد. (با هم خارج نشوند)
 ۳. هنگام خروج از گود، رخصت خواهی از مرشد و بوسیدن گود **باید** انجام گردد.
- این بخش **حداکثر ۳ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد:

۱ امتیاز	صحت	
۱ امتیاز	خوب	شیرینکاری
۲ امتیاز	عالی	



مسابقات میاننداری انفرادی

- ۱- قوانین و مقررات این مسابقات دقیقاً مانند مسابقات تیمی زورخانه ای می باشد.
- ۲- هر ورزشکار می بایست از ۲ مهارت فردی سنگ و کباده یک مورد و از ۲ مهارت فردی میل بازی و چرخ یک مورد را براساس قابلیت خود انتخاب و اجرا نماید.

الف: رشته سنگ؛

- چنانچه ورزشکار ، روش اول سنگ گیری را با سنگ وزن اول رده سنی خود انجام دهد، حداکثر ۶ امتیاز کسب خواهد نمود و اگر با سنگ وزن دوم انجام دهد حداکثر ۸ امتیاز و چنانچه با سنگ وزن سوم انجام دهد حداکثر ۱۰ امتیاز تعلق خواهد گرفت.

ب: رشته کباده؛

- چنانچه ورزشکار ، روش اول کباده زدن را با کباده وزن اول رده سنی خود انجام دهد حداکثر ۶ امتیاز کسب خواهد نمود و اگر با کباده وزن دوم انجام دهد، حداکثر ۸ امتیاز و چنانچه با کباده وزن سوم انجام دهد حداکثر ۱۰ امتیاز تعلق خواهد گرفت.

ج: رشته میل بازی؛

- ۱- روش اول میل بازی؛ حداکثر ۶ امتیاز، مطابق با آیین نامه تیمی زورخانه ای.
- ۲- اگر علاوه بر روش اول، ۳ میل یکدست را به صورت ۳ دور کامل اجراء نمود حداکثر ۸ امتیاز.
- ۳- اگر علاوه بر روش اول، ۴ میل یکدست (یک دور و نیم) یا ۵ میل بازی را به صورت ۲ دور کامل اجراء نمود حداکثر ۱۰ امتیاز.

د: رشته چرخ؛

رشته چرخ حداکثر ۱۰ امتیاز به شرح ذیل دارد :

سه پا (اجباری)			روش اول حداکثر ۶ امتیاز
۲ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز	
۳ امتیاز	صحت عالی		
۲ امتیاز	صحت خوب	چرخ چمنی	
۳ امتیاز	صحت عالی		
۲ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز	روش دوم حداکثر ۸ امتیاز
۳ امتیاز	صحت عالی		
۳ امتیاز	با هماهنگی خوب	چرخ چمنی بصورت یک دور کامل رفت و بلا فاصله یک دور کامل برگشت	
۵ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۲ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز	
۳ امتیاز	صحت عالی		
۵ امتیاز	با هماهنگی خوب	چرخیدن دور ۵ میل	
۷ امتیاز	با هماهنگی عالی		



جزئیات برگزاری مسابقات میانمداری انفرادی

بزرگسالان			جوانان			نوجوانان			نونهالان			رده سنی
وزن سوم	وزن دوم	وزن اول	وزن سوم	وزن دوم	وزن اول	وزن سوم	وزن دوم	وزن اول	وزن سوم	وزن دوم	وزن اول	وزن سنگ یک جفت (کیلوگرم)
۶۰	۵۰	۴۰	۵۰	۴۰	۳۰	۳۰	۲۴	۲۰	۲۰	۱۸	۱۶	
۱۸	۱۶	۱۴	۱۶	۱۴	۱۲	۱۲	۱۰	۸	۸	۶	۵	وزن کباده (کیلوگرم)
۱ کیلوگرم			۱ کیلوگرم			۷۵۰ گرم			۵۰۰ گرم			میل بازی هر میل (کیلوگرم)
۳۰			۳۰			۲۵			۲۰			زمان چرخ تیز (ثانیه)
۵۰			۵۰			۴۰			۳۰			زمان چرخ چمنی (ثانیه)
۲/۵ کیلوگرم			۲ کیلوگرم			۱/۵ کیلوگرم			۱ کیلوگرم			وزن میل گیری هرمیل (کیلوگرم)

* در مسابقات میانمداری انفرادی اگر مرشد بخواهد در مسابقات مرشدی شرکت نماید حتماً باید در همان رده سنی باشد.



فصل دوم

"مهارت های فردی"



جزئیات برگزاری مسابقات مهارت های فردی

رده سنی	سن	وزن ورزشکار	وزن سنگ	وزن کباده	وزن میل بازی	زمان چرخ تیز	زمان چرخ چمنی	وزن میل سنگین
نونهالان	۸ تا ۱۲ سال	-۴۰	۱۴	۶	۵۰۰ گرم	۴۰ ثانیه حد نصاب ۲۰ ثانیه	۷۵ ثانیه حد نصاب ۳۰ ثانیه	---
		+۴۰	۱۸	۸	۵۰۰ گرم	۴۰ ثانیه حد نصاب ۲۰ ثانیه	۷۵ ثانیه حد نصاب ۳۰ ثانیه	---
نوجوانان	۱۳ تا ۱۵ سال	-۵۰	۲۴	۱۰	۰/۷۵	۴۰ ثانیه حد نصاب ۲۵ ثانیه	۱۰۰ ثانیه حد نصاب ۳۵ ثانیه	---
		+۵۰	۳۰	۱۲	۰/۷۵	۴۰ ثانیه حد نصاب ۲۵ ثانیه	۱۰۰ ثانیه حد نصاب ۳۵ ثانیه	---
جوانان	۱۶ تا ۱۸ سال	-۶۰	۳۰	۱۲	۱	۵۰ ثانیه حد نصاب ۳۰ ثانیه	۱۲۰- ثانیه حد نصاب ۴۰ ثانیه	---
		۶۰ تا ۷۵	۴۰	۱۴	۱	۵۰ ثانیه حد نصاب ۳۰ ثانیه	۱۲۰- ثانیه حد نصاب ۴۰ ثانیه	---
		+۷۵	۵۰	۱۶	۱	۵۰ ثانیه حد نصاب ۳۰ ثانیه	۱۲۰- ثانیه حد نصاب ۴۰ ثانیه	---
بزرگسالان	۱۹ تا ۴۰ سال	-۷۰	---	---	۱	۵۰ ثانیه حد نصاب ۳۰ ثانیه	۱۵۰- ثانیه حد نصاب ۵۰ ثانیه	---
		۷۰ تا ۸۵	---	---	۱	۵۰ ثانیه حد نصاب ۳۰ ثانیه	۱۲۰- ثانیه حد نصاب ۴۰ ثانیه	---
		+۸۵	---	---	۱/۵	۴۵ ثانیه حد نصاب ۲۵ ثانیه	۱۰۰- ثانیه حد نصاب ۳۵ ثانیه	---
		-۸۵	۶۰	۱۶	---	---	---	۳۰
		۸۵ تا ۱۰۰	۷۰	۱۸	---	---	---	۴۰
		+۱۰۰	۸۰	۲۰	---	---	---	۵۰
		---	۶۰	۱۶	۱	۴۰ ثانیه حد نصاب ۲۰ ثانیه	۹۰- ثانیه حد نصاب ۳۰ ثانیه	---
پیشکسوتان	۴۱ تا ۵۰ سال	---	۵۰	۱۴	۱	۳۰ ثانیه حد نصاب ۱۵ ثانیه	۶۰- ثانیه حد نصاب ۲۰ ثانیه	---
	۵۱ تا ۶۰ سال	---	۴۰	۱۲	۱	۲۰ ثانیه حد نصاب ۱۰ ثانیه	---	---
	۶۱ تا ۷۰ سال	---	۴۰	۱۲	۱	۲۰ ثانیه حد نصاب ۱۰ ثانیه	---	---

۱- در صورت تساوی در مهارت های فردی نفر برتر با وزن کشتی مشخص خواهد شد. (در رشته های سنگ، کباده و میل

گیری سنگین ورزشکار سبک تر و در رشته های چرخ تیز و چمنی و میل بازی ورزشکار سنگین تر برنده خواهد بود)

۲- وزن کشتی مسابقات مهارت های فردی بعد از پذیرش انجام خواهد شد.

۳- هر ورزشکار ۹۰ ثانیه زمان دارد تا مسابقه خود را شروع کند و در فاصله هر ۳۰ ثانیه که گوینده مسابقات نام ورزشکار را اعلام میکند و بعد از ۳ بار اگر ورزشکار جهت انجام مسابقه حضور پیدا نکند، از جدول مسابقات حذف می شود.

۴- در مسابقات تجهیزات اضافه از قبیل؛ بند لیفت، دستکش، سربند و کمر بند وزنه برداری ممنوع می باشد. فقط در

مسابقات میل گیری سنگین بستن کمر بند مانعی ندارد و در صورت داشتن بیماری پوستی با ارائه گواهی پزشک پوشیدن دستکش و جوراب طبی در هنگام مسابقات بلامانع می باشد. و وظیفه کنترل بر عهده سرداور و داور وسط می باشد.



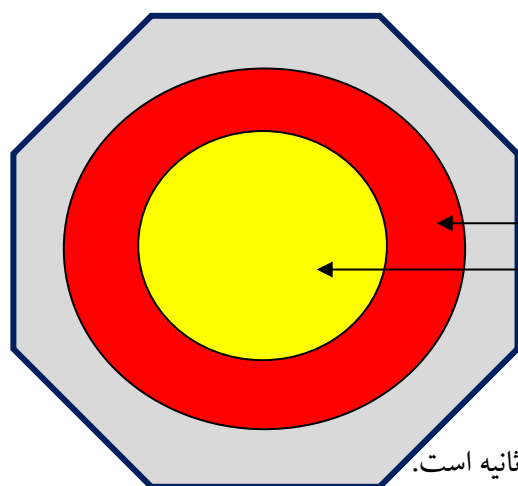
رشته چرخ :

این مسابقات در ۲ رشته جداگانه انجام می شود :

* چرخ تیز

* چرخ چمنی

منطقه چرخ ؛



	منطقه چرخ چمنی - مساحت محصور بین دو دایره به فاصله ۱/۷۵ متر
	منطقه چرخ تیز - دایره ای به شعاع ۱/۲۵ متر

شرایط کلی ؛

۱. ترتیب انجام مسابقه عبارت است از: سه پا - چرخ تیز یا چمنی
۲. حداکثر زمان از آغاز سه پازدن (اجباری) تا شروع چرخ تیز یا چمنی ۱۵ ثانیه است.
۳. هر مرتبه رفتن پا روی خط منطقه چرخ یک امتیاز منفی. (حداکثر ۳ امتیاز منفی)
۴. در صورتی که پای چرخنده خط را در طول مسابقه لمس ننماید ۱ امتیاز مثبت با آن اضافه خواهد شد. (در صورتی که زمان کامل را پر کرده باشد)
۵. چرخ تیز و چمنی در سطح خوب و عالی فقط مورد قبول است و از اجرای چرخ متوسط جلوگیری می شود.

مواردی که از ادامه دادن چرخ زدن توسط سرداور جلوگیری می شود:

۱	رعایت نکردن ویژگی اصلی چرخ تیز (حداقل جهش، حداکثر سرعت)
۲	رعایت نکردن ویژگی اصلی چرخ چمنی (حداقل سرعت، حداکثر جهش)
۳	رعایت نکردن <u>چهار</u> صحت چرخ در یک بازه زمانی
۴	چرخ نیم دور در چرخ تیز
۵	درجا زدن در چرخ چمنی بیش از ۵ ثانیه
۶	رفتن ۴ مرتبه پای چرخنده روی خط منطقه چرخ
۷	خارج شدن دو پا بطور کامل از منطقه چرخ مربوطه

امتیازات چرخ ؛

چنانچه امکان اندازه گیری دور چرخ نباشد: هر ثانیه چرخ تیز (۱ امتیاز) و هر ۳ ثانیه چرخ چمنی (۱ امتیاز) دارد.
بهترین تعداد دور : ۳ دور در ثانیه برای چرخ تیز و ۱ دور در ثانیه برای چرخ چمنی .

$$\text{امتیاز رکورد چرخ چمنی} = \frac{\text{کل زمان (ثانیه)}}{۳} \times \frac{\text{تعداد دور}}{\text{یک عدد صحیح}}$$

$$\text{امتیاز رکورد چرخ تیز} = \frac{\text{کل زمان (ثانیه)}}{۱۵۰} \times \text{تعداد دور} \quad (\text{یک عدد صحیح})$$



صحت و زیبایی چرخ تیز حداکثر ۵۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

زمان و امتیازات										صحت های چرخ تیز
۴۱ تا ۵۰ ثانیه		۳۱ تا ۴۰ ثانیه		۲۱ تا ۳۰ ثانیه		۱۱ تا ۲۰ ثانیه		۱ تا ۱۰ ثانیه		
	۳		۳		۲		۱		۱	مشت بودن پنجه ها + کشیده بودن دست ها
	۳		۳		۲		۱		۱	بال نزدن دست ها
	۳		۳		۲		۱		۱	راست بودن قامت
	۳		۳		۲		۱		۱	راست بودن سر و گردن
	۳		۳		۲		۱		۱	هماهنگی پاها
	۱۵		۱۵		۱۰		۵		۵	جمع

صحت و زیبایی چرخ چمنی حداکثر ۵۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

زمان و امتیازات										صحت های چرخ چمنی
۱۲۱ تا ۱۵۰ ثانیه		۹۱ تا ۱۲۰ ثانیه		۶۱ تا ۹۰ ثانیه		۳۱ تا ۶۰ ثانیه		۱ تا ۳۰ ثانیه		
	۳		۳		۲		۱		۱	مشت بودن پنجه ها + کشیده بودن دست ها
	۳		۳		۲		۱		۱	بال نزدن دست ها
	۳		۳		۲		۱		۱	راست بودن قامت
	۳		۳		۲		۱		۱	راست بودن سر و گردن
	۳		۳		۲		۱		۱	هماهنگی پاها
	۱۵		۱۵		۱۰		۵		۵	جمع

ایست در پایان چرخ ؛

- ایست در پایان چرخ با یکی از ۳ حالت ذیل ، حداکثر ۳ امتیاز دارد:
- ایست در پایان چرخ بدون گام برداشتن رو به روی مرشد (۱ امتیاز)
- شیرینکاری (میانکوب + ۱ فر - ۱ فر متصل به چرخ اصلی) بدون افت یا برهم خوردن تعادل (۱ امتیاز)
- شیرینکاری (میانکوب + ۲ فر - ۲ فر متصل به چرخ اصلی) بدون افت یا برهم خوردن تعادل (۲ امتیاز)
- فر پایان چرخ باید حداکثر ۳ ثانیه بعد از اتمام زمان کامل چرخ که توسط داور وسط با صدای بلند به ورزشکار اعلام می کند باشد تا امتیاز با آن تعلق گیرد.



رشته کباده:

قوانین و مقررات کباده زدن در مسابقات هنرهای فردی به شرح ذیل می باشد:

(۱) برای کباده زدن، حداکثر تعداد معادل ۱۱۷ عدد و حداکثر زمان ۳ دقیقه است.

(۲) حد نصاب کباده زدن ۶۰ جفت می باشد.

(۳) منطقه کباده زدن ، دایره ای به قطر ۲/۵ متر است.

مواردی که از ادامه دادن کباده زدن توسط سرداور جلو گیری می شود:

۱	کشیده نبودن دستها(شکسته بودن دست یا دستها)
۲	پرتاب نکردن زنجیر
۳	بالا بودن دست ها(زاویه دست بین سر و گردن کمتر از ۵۰ درجه)
۴	رعایت نکردن <u>چهار</u> صحت کباده در یک بازه تعداد
۵	خارج شدن دو پا کامل از منطقه کباده زدن
۶	رها شدن زنجیر یا کمان از دست ورزشکار

امتیازات کباده

بدون امتیاز	۶۰ جفت اول
هر جفت ۱ نمره	از ۶۱ تا ۱۱۷ جفت

صحت و زیبایی کباده حداکثر ۵۴ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

تعداد و امتیازات												صحت های کباده
۱۰۰ تا ۱۱۷ جفت		۸۱ تا ۱۰۰ جفت		۶۱ تا ۸۰ جفت		۴۱ تا ۶۰ جفت		۲۱ تا ۴۰ جفت		۱ تا ۲۰ جفت		
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	صحت حرکت روی پنجه های پا
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	رعایت فاصله ۲۰-۱۵ سانتی متری میان پاها
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	راست بودن قامت و صحت سر و گردن
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	رعایت حداقل زاویه ۷۰ درجه برای دستها
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	رسیدن دست روی سر + رد نشدن از روی سر
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	عدم تماس دست ها با سر و زنجیر با سر
	۱۲		۱۲		۱۲		۶		۶		۶	جمع



رشته سنگ:

قوانین و مقررات سنگ گرفتن در مسابقات هنرهای فردی به شرح ذیل می باشد:

- (۱) حداکثر سنگ گرفتن **۵۰ جفت** می باشد و حداکثر زمان بعد از ۱۷ جفت پرس، **۲۰۰ ثانیه** است.
 - (۲) گرفتن ۱۷ جفت سنگ جفتی پرس اجباری است، در غیر اینصورت سنگ گیر از دور مسابقات حذف خواهد شد.
 - (۳) شمارش سنگ جفتی از حالت پرس و سپس رو به بالا (یک جفت) می باشد. ضمناً برای تبدیل حرکت از جفتی به غلتان، مستقیم از سنگ های رو به بالا می توان به سمت چپ و راست پیچید.
 - (۴) حد نصاب سنگ گرفتن ۲۵ جفت می باشد و بعد از حد نصاب به ازای هر جفت (۱ امتیاز) تعلق می گیرد. (حداکثر ۲۵ امتیاز)
 - (۵) منطقه سنگ گرفتن دایره ای به قطر ۲/۵ متر می باشد.
 - (۶) جفت بودن و سکون پاها اجباری است.
- تذکر: اگر در رشته سنگ پرس و غلطان شیرینکاری مورد قبول نباشد جزء شمارش و تعداد محاسبه نمی شود.

مواردی که از ادامه دادن سنگ گرفتن توسط سرداور جلو گیری می شود:

۱	رعایت نکردن ۵ جفت ساده اول پرس
۲	نگرفتن ۱۷ جفت سنگ جفتی پرس
۳	چرخش بدن سنگ گیر به اندازه بیش از ۹۰ درجه
۴	رعایت نکردن پنج صحت سنگ غلتان در یک بازه تعداد
۵	کمک گرفتن از پا برای جلوگیری از خارج شدن منطقه سنگ گیری
۶	خارج شدن سنگ گیر از منطقه سنگ گیری (ناحیه دنده ها)

صحت و زیبایی سنگ **حداکثر ۴۴ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد:

تعداد و امتیازات								صحت های سنگ
۴۰ تا ۵۰ جفت		۲۹ تا ۳۹ جفت		۱۸ تا ۲۸ جفت		۱ تا ۱۷ جفت		
	۳		۲		۱		۲	صاف بودن آرنج ها + عدم لرزیدن
	۳		۲		۱		۲	ضربه نزدن به سنگ هنگام بالا و پایین بردن
	۳		۲		۱		۲	تراز بودن سنگ ها + بلند کردن سر
	۳		۲		۱		۲	عدم اصابت سنگ به زمین، به بدن و به یکدیگر
	۳		۲		۱			چرخش کامل زیر سنگ + جابجا نشدن بدن زیر سنگ هنگام غلتیدن
	۳		۲		۱			جفت بودن پاها + جفت بودن زانوها + جمع شدن پاها داخل شکم + قرار گرفتن پا زیر سنگ
	۱۸		۱۲		۶		۸	جمع

شیرینکاری :

- (۱) در هر یک جفت سنگ گیری، یک شیرینکاری فقط محاسبه می شود.
 - (۲) ۵ جفت اول پرس باید ساده و بدون شیرینکاری باشد.
 - (۳) در شیرینکاری پرس باید هر دو دست همزمان با هم حرکت کنند.
 - (۴) در شیرینکاری باید سنگ در بالا حداقل ۱۸۰ درجه یا در پایین حداقل ۹۰ درجه چرخش داشته باشد.
 - (۵) شیرینکاری غلتان بعد از ۳۰ جفت مجاز است و می بایست متوالی و قرینه باشد.
- شیرینکاری پرس حداکثر ۱۲ امتیاز و شیرینکاری غلتان حداکثر ۶ امتیاز به شرح ذیل دارد:
- شیرینکاری یک دست (۵/۰ امتیاز) و دو دست (۱ امتیاز)



رشته میل گیری سنگین :

۱. انجام میل گیری های آرام و تند اجباریست.
۲. حداکثر میل گیری آرام ۳۰ جفت و حداکثر میل گیری تند ۵۰ جفت می باشد.
۳. حد نصاب میل گیری سنگین ۳۰ جفت میل گیری آرام و ۱۰ جفت میل گیری تند (جمعا ۴۰ جفت) است که بدون امتیاز می باشد.
۴. منطقه میل گیری سنگین ، دایره ای به قطر ۲/۵ متر است.
۵. بعد از حد نصاب به ازای هر یک جفت (۱ امتیاز) تعلق می گیرد.(حداکثر ۴۰ امتیاز)
۶. بلند کردن میل فقط برای دو بار مجاز است.

مواردی که از ادامه دادن میل گیری توسط سرداور جلو گیری می شود:

۱	رعایت نکردن ۲ جفت ساده اول میل گیری آرام
۲	عدم چرخش کامل میل از پشت سر
۳	قرار دادن میل ها روی شانه به تناوب
۴	خارج شدن از حد مجاز سرعت میل گیری آرام و یا میل گیری تند
۵	رها شدن میل از دست ورزشکار

صحت و زیبایی میل گیری سنگین **حداکثر ۴۸ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد:

تعداد و امتیازات										صحت های میل گیری سنگین
۱ تا ۱۵ جفت		۱۶ تا ۳۰ جفت		۳۱ تا ۵۰ جفت		۵۱ تا ۷۰ جفت		۷۱ تا ۸۰ جفت		
	۱		۱		۲		۲		۲	صحت حرکت پاها
	۱		۱		۲		۲		۲	عدم تماس میل و دست با سر
	۱		۱		۲		۲		۲	صحت سر و گردن
	۱		۱		۲		۲		۲	راست بودن قامت
	۱		۱		۲		۲		۲	عدم اصابت میل به پشت بدن
	۱		۱		۲		۲		۲	چرخش کامل میل پشت سر
	۶		۶		۱۲		۱۲		۱۲	جمع

شیرینکاری :

- شیرینکاری در میل گیری سنگین به ازای هر داور **حداکثر ۸ امتیاز** دارد:
- به ازای هر جفت شیرینکاری با دو دست به شرط آنکه متوالی باشد (۲ امتیاز) تعلق می گیرد.
- شیرینکاری فقط در میل گیری آرام و بعد از ۲ جفت ساده می تواند انجام شود.(در غیر این صورت امتیاز شیرینکاری به ورزشکار تعلق نمی گیرد)
- تذکره : شیرینکاری میل گیری با هر دستی که شروع شود باید شیرینکاری های بعدی با همان دست آغاز شود.



رشته میل بازی :

شرایط کلی؛

- ۱- دو میل بازی در دایره به قطر ۲/۵ متر برگزار میگردد. (به استثنای مرحله ۴ که شامل غلت، نیم وارو، پشتک، نیم پشتک، اسکلوپ و وارو است)
- ۲- محدوده ۳، ۴، ۵، ۶ میل بازی در دایره به قطر ۶ متر برگزار میگردد.
- ۳- مسابقات رشته میل بازی دارای یک سکوی قهرمانی می باشد. یعنی ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ میل بازی را یک شرکت کننده انجام میدهد.
- ۴- حد نصاب ۲، ۳، ۴ میل بازی به ازای هر داور ۵۰ امتیاز می باشد.
- ۵- در صورت برخورد زانوها به زمین، اجرای ناقص فر، برخورد ته میل با زمین، گرفتن انتها یا تنه میل و خارج شدن دواپا از محدوده میل بازی امتیاز به آن چشمه تعلق نخواهد گرفت.
- ۶- فرد شرکت کننده می بایست طبق مراحل ارائه شده در آیین نامه، میل بازی را انجام دهد و پس از ورود به هر مرحله برگشت به مرحله پیشین قابل قبول نیست و امتیازی نخواهد داشت.
- ۷- در هر چشمه فقط به ۲ حرکت انجام شده با فرهای متفاوت و پشت سر هم امتیاز داده می شود. به طور مثال اگر پرتاب اول با یک فر انجام شود، پرتاب دوم باید با بیش از یک فر باشد.
- ۸- اگر میل بازی بخواهد از چشمه ساده و بدون فر استفاده کند باید قبل از چشمه های فردار اجرا نماید.
- ۹- در دو میل بازی تلفیقی های که یک میل با پرتاب بلند و یک میل با پرتاب کوتاه همراه با فر یا ساده صورت می پذیرد (حتی بغل زنی) فاقد امتیاز می باشد (فقط به چشمه های تلفیقی همراه با فر یا ساده که هر ۲ میل در هوا باشد امتیاز تعلق می گیرد) و همچنین به پرتاب های الف از زیر دست راست و چپ همراه با فر یا ساده امتیاز تعلق نمی گیرد.
- ۱۰- در چشمه های ب، ب تلفیقی و الف و ب حرکات مشابه امتیاز ندارد. (به عنوان مثال اگر در یک چشمه پا روی زمین باشد و در چشمه بعد پا از زمین جدا شود مشابه تلفی گردیده و امتیاز ندارد)
- ۱۱- در مرحله ۴ (غلت، اسکلوپ، نیم پشتک، نیم وارو، وارو، پشتک) میل باز میتواند از هر مورد یک حرکت را انتخاب نماید. ضمناً انجام حرکات همراه با فر (به هر فر) ۲ امتیاز تعلق میگیرد.
- ۱۲- در دو میل بازی اگر پرتاب با دست راست یا چپ بود، گرفتن آن هم باید با همان دست باشد.
- ۱۳- تعداد افت مجاز در (۲، ۳، ۴، ۵، ۶) میل بازی، هر کدام فقط ۲ بار می باشد و بعد از افت سوم از ادامه میل بازی جلوگیری می شود.
- ۱۴- به ازای افت اول ۵ امتیاز منفی، افت دوم ۱۰ امتیاز منفی و افت سوم ۱۵ امتیاز منفی از امتیاز میل باز کسر می گردد. (مجموع امتیاز منفی سه افت ۳۰ امتیاز می باشد)
- ۱۵- تعداد افت سه میل یکدست با سه میل محاسبه می شود.
- ۱۶- در میل بازی هر ۳ بار جمع کردن میل ها، یک افت با کسر امتیاز مربوطه محاسبه می شود.
- ۱۷- جمع کردن سوم در صورت اتمام میل بازی، امتیازی از میل باز کسر نمی گردد.
- ۱۸- اجرای دو میل یک دست در پایان مرحله چهارم انجام می گیرد.
- ۱۹- در چهار میل بازی ابتدا چشمه های جفتی سپس ضربداری و در آخر انجام حرکات غلت، اسکلوپ، نیم پشتک، نیم وارو، وارو، باید انجام گیرد.
- ۲۰- اجرا ۵ و ۶ میل بازی فقط برای ۳ بار امکان پذیر است.
- ۲۱- اجرای چشمه ها در ۳ و ۴ میل بازی آزاد می باشد. (یعنی بغل زنی های همراه با فر محدودیتی ندارد). انجام مراحل در ۳ و ۴ میل بازی همانند ۲ میل بازی اجباری می باشد.
- ۲۲- در صورت جدا شدن دسته میل از بدنه، مسابقه با میل دیگری ادامه خواهد یافت و امتیازی از میل باز کسر نخواهد شد.



۲۳- از چهار روش انجام کامل ۵ میل بازی، انجام دو روش امتیاز دارد. (انواع روش: ۱- پرتاب جفت و تک ۲- دومیل یکدست و سه میل یکدست جداگانه ۳- ضربدری داخل هم ۴- دایره ای)

۲۴- در ۵ و ۶ میل بازی افت از ۴ میل بازی کسر نمی شود و فقط در ۵ و ۶ میل بازی کسر خواهد شد.

امتیاز ۲ میل یکدست: اجرا حداقل ۲ دور کامل (چهار پرتاب) (۲ امتیاز) - اجرای هر چشمه های الف (۱۱ امتیاز) - اجرای هر فر یا چشمه های ب (۲ امتیاز) - (امتیاز چشمه با امتیاز پایه جمع نمی گردد)

امتیاز ۳ میل یکدست: اجرا حداقل ۳ دور کامل (۵ پرتاب) (۱۵ امتیاز) - اجرا حداقل ۳ دور کامل (۵ پرتاب) با دست مخالف (۲۰ امتیاز) - اجرای چشمه های الف (۱۶ امتیاز) - اجرای چشمه های ب (۱۷ امتیاز)

امتیاز ۴ میل یکدست: اجرا حداقل ۱ دور و نیم (شش پرتاب) (۲۰ امتیاز)

امتیاز ۵ میل: اجرا حداقل ۲ دور کامل (شش پرتاب از دست موافق) (۲۵ امتیاز) - اجرای هر چشمه های الف (۲۶ امتیاز) - اجرای هر چشمه ب (۲۷ امتیاز)

امتیاز ۶ میل: اجرا پنج پرتاب جفتی (۳۵ امتیاز) - اجرای هر چشمه های الف (۳۶ امتیاز) - اجرای هر چشمه ب (۳۷ امتیاز)

مسابقات میل بازی به یکی از دو روش زیر، طبق تشخیص سرپرست داوران برگزار می شود:

۱- مسابقه ۲ میل در یک زمان و مسابقه ۳ تا ۶ میل بازی در زمان دیگر

۲- مسابقه ۲ تا ۶ میل بازی در یک زمان و پشت سر هم

جدول زمان بندی مسابقه میل بازی		
رده سنی:	نونهالان، نوجوانان، جوانان و پیشکسوتان	بزرگسالان
۲ میل بازی	۱۲۰ ثانیه	۹۰ ثانیه
۳۰ ثانیه استراحت		
۳ میل بازی	۹۰ ثانیه	۱۲۰ ثانیه
۳ میل یکدست	۳۰ ثانیه	۴۵ ثانیه
۳۰ ثانیه استراحت		
۴ میل بازی	۶۰ ثانیه	۹۰ ثانیه
۴ میل یکدست	۴۵ ثانیه	۴۵ ثانیه
۴۵ ثانیه استراحت		
۵ میل بازی	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه
۴۵ ثانیه استراحت		
۶ میل بازی	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه

مراحل انجام مسابقه میل بازی:

۱- پرتاب های میل از روبه رو (الف)

۲- پرتاب های میل از پشت (ب)

۳- پرتاب های یک میل از روبه رو و یک میل از پشت (الف و ب)

۴- انجام حرکات (غلت، اسکلوپ، نیم پشتک، پشتک، نیم وارو، وارو)



امتیازات میل بازی

امتیاز ۲ میل بازی		امتیاز ۳ میل بازی		امتیاز ۴ میل بازی	
نوع چشمه	امتیاز	نوع چشمه	امتیاز	نوع چشمه	امتیاز
چشمه های الف تکی	۱	سه میل ساده	۳	چهار میل ساده	۴
چشمه های الف تلفیقی و جفتی	۲	چشمه های الف تکی	۴	چشمه های الف	۵
چشمه های ب تکی	۲	چشمه های الف جفتی و تلفیقی	۵	چشمه های الف جفتی و تلفیقی	۶
چشمه های ب جفتی و تلفیقی	۴	چشمه های ب تکی	۵	چشمه های ب جفتی	۸
چشمه های الف و ب	۳	چشمه های ب جفتی یا تلفیقی	۷	چشمه های الف و ب	۷
فر زدن در هر چشمه (هر فر)	۲	چشمه های الف و ب	۶	چشمه های ضربدری ساده	۴
فر در ۲ میل ۴ فر یا بیشتر	۳	فر زدن زیر چشمه ها (هر فر)	۲	چشمه های ضربدری الف	۵
غلت	۸	در سه میل بازی ۳ فر یا بیشتر	۳	چشمه های ضربدری ب	۶
اسکلوپ	۱۰	غلت	۱۰	فر زدن زیر چشمه ها (هر فر)	۲
نیم وارو	۱۴	اسکلوپ	۱۶	در چهار میل بازی ۲ فر یا بیشتر	۳
نیم پشتک	۱۴	نیم وارو	۲۰	غلت	۱۶
وارو	۱۸	نیم پشتک	۲۰	اسکلوپ	۲۰
پشتک	۱۸	در مراحل (غلت، اسکلوپ، نیم وارو، نیم پشتک) به ازای هر فر ۲ امتیاز اضافه خواهد شد	۲		
دو میل بازی یک دست	۲	سه میل با یک دست	۱۵		
انجام حرکات همراه با فر و به ازای هر فر	۲	سه میل با یک دست (چشمه های الف)	۱۶		
		سه میل با یک دست (چشمه های ب)	۱۷		

